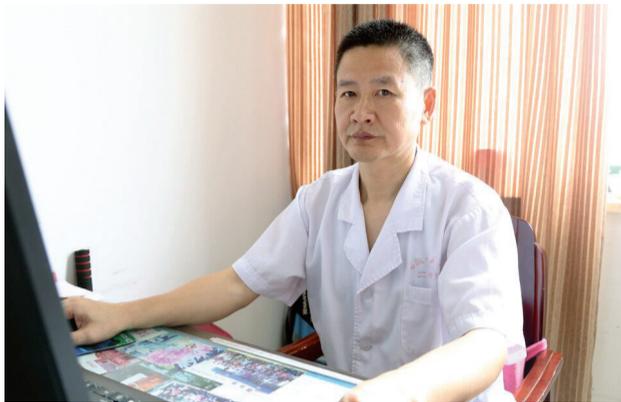


# 跑完马拉松，膝盖需康复

## 得了“跑步膝”，不妨试试点穴疗法

近年来，全国各地兴起马拉松热，全民跑马似乎已经成为一种时尚。马拉松作为一项极限长跑运动，42.195公里的长度即便对于运动员来说也是个挑战，因此，对于能够完赛的普通人来说，完赛奖牌更无疑是一个莫大的荣幸。然而“合马”虽让各位跑者跑得酣畅淋漓，但是也带来了一些运动后的劳损，其中膝关节疼痛就是最常见的一个。安徽省针灸医院康复科主任医师孙善斌表示，“跑步膝”就是最常见的一种马拉松运动损伤。

田浩文 王津淼 记者 马冰璐 文/图



### 名医简介：

**孙善斌** 主任医师，硕士生导师，康复一病区主任。擅长针灸推拿结合现代康复治疗神经、运动系统疾病，如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、眩晕及面瘫等。

### 什么是跑步膝？

“跑步膝”，西医学称为髌股束综合征，多发生在长跑过程中或者跑步结束后膝外侧疼痛，其主要原因是髌股束与股骨外上髁过度摩擦，导致韧带或滑囊炎症所致。

主要症状是膝外侧的肿胀和疼痛，跑步时疼痛加重，尤其在下坡时，膝关节屈曲20~30度时或伸直时疼痛最明显。“跑步膝”在中医学上属于膝痹病的范畴，是以肌肉、筋骨、肢体关节疼痛、酸楚、麻木、屈伸不利，甚或关节肿大灼热等为主要临床表现的病症。

膝关节是人体结构中最复杂、负重最大、运动最多的关节，因此我们的每一次运动，都是在给膝关节造成不可逆转的磨损。

### 如何治疗

“跑步膝”在西医康复中主要采取如理疗、肌肉的放松训练等康复治疗方法。此外，还可以采用传统中医的点穴疗法进行治疗。

#### 1.点揉痛点

用手指按压，找到膝关节周围的压痛点阿是穴，用拇指指腹在压痛点处进行点揉。

定位：压痛点多位于膝关节内外侧、髌骨上下及膝后腘窝处。

方法：膝后腘窝处可以用食中指点揉。按揉每个痛点时注意力度，先由轻至重点揉20次，再由重至轻点揉20次，每天重复数次，可以松解粘连、促进痛点炎症吸收，缓解膝关节疼痛。

#### 2.点揉穴位

点揉膝关节周围的一些特定穴，每个穴点揉3~5分钟，以酸胀为佳，每天重复数次，慢慢就能缓解因过量运动带来的膝关节疼痛。

##### (1)血海穴、梁丘穴

位置：下肢绷紧，膝关节上侧肌肉最高处，内为血海、外为梁丘。

作用：刺激此二穴可有效增加股四头肌的血液供应，配合股四头肌锻炼可以防止肌肉萎缩，对改善膝关节骨性关节炎的抬腿乏力、屈伸受限有一定的疗效。

##### (2)犊鼻穴、膝眼穴、委中穴

位置：屈膝，在膝部，髌骨与韧带外缘凹陷处为犊鼻穴，内侧凹陷处为膝眼穴。委中穴位于腘横纹中点，股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。

作用：刺激此三穴可增加关节内血液供应和润滑液的分泌，防止因骨关节摩擦造成的疼痛。

##### (3)阴陵泉穴、阳陵泉穴

位置：阴陵泉在小腿内侧，胫骨内侧下缘与胫骨内缘之间的凹陷中。阳陵泉穴在小腿外侧，当腓骨头前下方凹陷处。

作用：刺激此二穴可以疏通下肢经络，改善小腿乏力、疼痛等异常感觉。

### 预防更重要

中医讲究“治未病”，与其在造成膝关节的运动损伤后才治疗，不如提前通过一些方法预防膝关节损伤。针对跑步爱好者，孙善斌建议：

(1)跑步之前进行适量的热身运动是必须的，热身运动能够增加关节活动范围和肌肉收缩能力，对于关节的保护都有很好的效果。

(2)一般业余运动爱好者的跑步速度不宜太快，大概6至7公里每小时的速度是较合理的。

(3)运动时间方面，每次跑步的时间最佳安排在30至60分钟，跑步期间可以通过改变双臂的摆动幅度和步幅大小来改变节奏，建议每周跑步三次就基本可以了。

孙善斌提醒，如果在跑步后出现膝关节酸痛不适，建议暂时休息一段时间，直到膝关节完全不痛才再次跑步，否则膝关节会进一步演变为“跑步膝”。如果休息后膝关节疼痛仍不能缓解，就应及时就医。

## 几种黑色食物让你红润一冬

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 冬天是个万物生机潜伏闭藏的季节，随着天气变冷，人体血液循环也开始减慢。中医认为，此时寒邪强盛，易伤及人体阳气。冬季养生应重视补肾。黑色属肾，多吃黑色食物对补肾也很有好处。以下这几样适合冬天吃的黑色食物，大伙不妨吃吃看。

黑豆属大豆的一种。与其他大豆类一样，黑豆中含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙和B族维生素。它能够促进血液中胆固醇的代谢以及预防动脉硬化。此外黑豆所含的植物性固醇，可与其他食物中的固醇类相互竞争吸收，而加速粪便中固醇类的排出，避免过多胆固醇堆积在体内。

黑米具有滋阴补肾，健脾暖肝，补益脾胃，益气

活血，养肝明目等疗效。经常食用黑米，有利于防治头昏、目眩、贫血、白发、眼疾、腰膝酸软、肺燥咳嗽、大便秘结、小便不利、肾虚水肿、食欲不振、脾胃虚弱等症。

黑芝麻含有大量的脂肪和蛋白质，还含有糖类、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、铁、铬等营养成分。有健胃、保肝、促进红细胞生长的作用，同时可以增加体内黑色素，有利于头发生长。

黑木耳具有清肺益气、活血益胃、润燥滋补强身之效。黑木耳的营养也十分丰富，其含有核酸、卵磷脂成分，具有美容、延缓衰老之效。黑木耳中的多糖具有降血脂、抗血栓、抗肿瘤等作用。经常吃些黑木耳，对防止心脑血管疾病的发生有一定的帮助。

## 雾霾天户外锻炼 强度不要太大

雾霾天让许多有户外锻炼习惯的中老年朋友有些无所适从。那么雾霾天能不能运动？又该如何运动呢？市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

记者 江锐

### 雾霾天运动注意事项

陈炜介绍，清晨是一天中雾霾较严重的时期。如需锻炼，最好等太阳出来以后，上午10时到下午6时为宜，这时太阳出来后晒到地面，大气上下对流，污染的空气向高空扩散，对人体的危害会减小。

#### 1.不要在户外做大幅度锻炼

雾霾天如果做大幅度的运动，也就是心跳加快、带有喘气、出汗的运动，势必吸入更多的有害物质。而且出汗后，毛孔张开，皮肤也容易吸收有毒的细颗粒物，难免会堵塞在毛孔中形成黑头，造成毛孔阻塞、角质堆积、肌肤起皮等肌肤问题。

雾霾天即使在户外运动也要选择环境相对较好的地方，还要控制好运动的量和强度，既要活动了身体，又不至于强度太大，吸入太多的有毒物质，反而不利于健康。

#### 2.慢病族保持温和运动

雾霾天气压低，空气中悬浮尘埃等有毒颗粒，患有慢性支气管炎、支气管哮喘、高血压、冠心病等慢性病患者都应当绝对避免户外运动锻炼。但是可以选择一些室内的温和保健操或者绕臂运动。

#### 3.化整为零进行小强度锻炼

在雾霾天想出去活动活动，可以采取化整为零的方式，将半小时分为3个10分钟进行，每个10分钟按小于平时的运动强度进行锻炼，尽量不要呼吸太快和出汗，充分休息后再进行下一个10分钟的锻炼，这种锻炼方式跟一次性锻炼30分钟一样有效。

### 雾霾天健身项目推荐

陈炜表示，运动的场所不只是户外，也可在户内。运动的方式不只是从头到尾动个不停，中间也可以稍微休息。运动的项目不只是有氧锻炼，也可以有力量练习、柔韧练习、平衡练习等，正好借着这个雾霾天提升一下平时忽视的其他运动素质能力。

**爬楼梯**：爬楼梯是一项较好的有氧运动，它有利于增强心、肺功能，使血液循环畅通，保持心血管系统的健康；同时可以增强下肢肌肉力量，强壮骨骼，促进骨组织的新陈代谢，防治骨质疏松症。

**跳绳**：跳绳是一项协调全身的运动，能够增加全身肌肉的强度，跳绳时，手臂和肩膀的参与，能让肩部的肌肉得到锻炼，可有效缓解肩颈酸胀疼痛的情况。跳绳者应穿质地软、重量轻的高帮鞋，避免脚踝部受伤。

**蹲起**：做蹲起时双脚分开与肩同宽，上身挺直，可以稍微前倾，但不能弯腰；蹲下时膝关节尽量不要超过脚尖；膝关节要一直向前，不能内八字，不能晃动；起来时要有意识地让屁股先用力；整个过程保持匀速。